



INSTITUTO JUAN PABLO II  
Av. Sáenz Peña  
576 TEL: 0381- 4205711  
[instjuanpabloii@arnet.com.ar](mailto:instjuanpabloii@arnet.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.com.ar](http://www.instjuanpabloii.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.edu.ar](http://www.instjuanpabloii.edu.ar)

**Materia:** ATE

**Profesor:** Garay Manuel

**Curso:** 6 Año B

**Fecha:** 03/06/26

### **PROGRAMA SEGUNDO TRIMESTRE**

Eje 2: Bienestar Emocional y Salud Mental

Objetivo: Desarrollar la inteligencia emocional y la resiliencia en la adolescencia.

13. Alfabetización emocional: Reconocer y nombrar lo que sentimos.
14. Gestión de la frustración: Qué hacer cuando las cosas no salen como esperamos.
15. Autoestima y autoconcepto: Valoración personal más allá de las notas.
16. Manejo del estrés y la ansiedad: Técnicas de respiración y relajación.
17. Empatía: Ponerse en el lugar del otro para evitar conflictos.
18. Prevención del Bullying y Cyberbullying: Protocolos y sensibilización.
19. Vínculos saludables: Cómo identificar relaciones tóxicas o posesivas.
20. Duelo y cambios: Acompañamiento ante pérdidas, mudanzas, cambios de división, colegio, Etc.